



Falsches Schweinsfilet an Cognac-Sabayon

Sabayon ist der französische Name für Zabaglione, der berühmten italienischen Dessertcrème. Die Sauce auf Basis von im Wasserbad schaumig geschlagenem Eigelb schmeckt mit den entsprechenden Zutaten auch als salzige Sauce zu hellem, zarten Fleisch wie dem falschen Filet vom Schwein ausgezeichnet. Dieses ist ein kleiner Muskel aus der Schulter. Schonend bei niedriger Temperatur bis zu einer Kerntemperatur von höchstens 60° gegart, ähnelt er nicht nur von der Form her dem echten Filet, sondern wird fast so zart wie dieses.

Zutaten (2 Portionen)

Falsches Filet:

- 1 falsches Schweinsfilet, ca. 350g
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 2El Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Sabayon:

- 30g Zwiebel
- 8cl Cognac oder Brandy
- 1,5dl Hühnerbouillon
- 1Tl Zitronensaft
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 2 Eigelb

Zubereitung

Nadeln vom Rosmarinzwig abzupfen und klein hacken, zusammen mit je 1/3Tl Salz und Pfeffer mit dem Olivenöl vermischen und das Fleisch ringsum damit einpinseln. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Zwiebel fein hacken, Pfefferkörner grob zerstossen.

Falsches Filet nur mit der Marinade ringsum anbraten. Auf einen Teller legen und das Bratenthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Im auf 80° vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 58° garen. Das dauert ca. 40 bis 50 Minuten.

Zwiebel im Bratensatz 2 Minuten dünsten. Cognac dazugießen, die Pfefferkörner zugeben und kräftig aufkochen. Bouillon und Zitronensaft zugeben und leicht köchelnd auf ca. 1dl einreduzieren. Jus absieben und abkühlen lassen. Falls zuwenig Jus übrigbleibt, mit Weisswein ergänzen.

Wasser etwa 2cm hoch in eine Pfanne giessen und eine Rührschüssel aufsetzen. Jus und Eigelbe zugeben. Sobald das Filet die Kerntemperatur erreicht hat, Wasser aufheizen und Eigelbe und Jus mit einem Schwingbesen kräftig verrühren bis die Masse sämig wird. Das geht sehr schnell.

Das Tranchieren und Anrichten des falschen Filets und die Zubereitung der Sabayon sollte möglichst schnell vor sich gehen: Am Besten tranchiert man zuerst das Filet und stellt es nochmals in den ausgeschalteten Ofen und lässt dabei die Ofentüre einen Spalt weit offen. Dann bereitet man die Sabayon zu. Sobald diese bereit ist, die Rührschüssel aus dem Dampf nehmen, die Filettranchen auf heissen Tellern anrichten und mit der Sabayon umgiessen.









